

**Федеральное государственное автономное учреждение
«Федеральный институт развития образования»
Образовательный консорциум Среднерусский университет
Автономная некоммерческая организация
высшего профессионального образования
«Московский областной гуманитарный институт»
Автономная некоммерческая организация
высшего профессионального образования
«Московский гуманитарный институт»
Негосударственное образовательное учреждение высшего
профессионального образования Тульский институт управления и
бизнеса имени Никиты Демидовича Демидова**

**ФЕНОМЕН ЧЕЛОВЕКА.
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫХ
НАУК И ОБРАЗОВАНИЯ**

Подольск 2013

УДК 009-37.8

ББК 60-74.5

Ф 15

Редакционная коллегия:

А.Ю. Белогуров - доктор педагогических наук, профессор, заместитель директора Государственного бюджетного научного учреждения города Москвы «Московский институт развития образования»

Р.М. Чудинский - доктор педагогических наук, профессор кафедры психологии, педагогики и профессионального образования АНО ВПО «Московский областной гуманитарный институт»

С.Н. Вольхин – доктор педагогических наук, проректор по НИР НОУ ВПО «Тульский институт управления и бизнеса им. Н.Д. Демидова»

А.А. Володин – кандидат педагогических наук, доцент кафедры психологии, педагогики и профессионального образования АНО ВПО «Московский областной гуманитарный институт»

Ф 15

Феномен человека. Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук и образования: межвузовский сборник статей – Подольск: Ваш Домъ, 2013. 180 с.

ISBN 978-5-98204-089-3

В сборник вошли статьи исследователей из России и Белоруссии, посвященные различным аспектам социально-гуманитарных наук и образования.

УДК 009-37.8

ББК 60-74.5

Ф 15

ISBN 978-5-98204-089-3

© коллектив авторов, 2013
© АНО ВПО «МОГИ», 2013
© АНО ВПО «МГИ», 2013

ПРОФИЛАКТИКА ДЕФОРМАЦИЙ СВОДОВ СТОПЫ У ШКОЛЬНИКОВ 11-12 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Л.А. Лимаренко, Колесникова Н.Н., О.В. Лимаренко

Усть-Илимский «Экспериментальный лицей» научно-образовательный комплекс».

Усть-Илимск, Россия

Одним из важнейших звеньев опорно-двигательного аппарата человека, выполняющего опорную, рессорную и локомоторную функции, является стопа [7, 60]. Отмечается, что за школьные годы значительно возрастает число детей, страдающих плоскостопием [3, 149-157]. В большинстве случаев эта деформация стопы является приобретенной [4, 72].

Возраст 11-12 лет наиболее уязвим для возникновения плоскостопия, так как в этот период онтогенеза человека активизируется процесс полового созревания, происходит увеличение массы тела вследствие дополнительного жираотложения, а слабость мышечно-связочного аппарата стопы под воздействием статических нагрузок приводит к уплощению его сводов [5, 4-5; 6, 115-116].

Следовательно, исследования влияния средств физической культуры, направленных на решение проблемы предупреждения патологических изменений опорно-двигательного аппарата, разработка практических рекомендаций по данной проблеме является актуальной и требует своего решения.

Цель исследования: совершенствование системы физического воспитания учащихся среднего школьного возраста, имеющих деформацию сводов стопы.

Задачи исследования:

1. Определить наличие и динамику деформации сводов стопы у учащихся среднего школьного возраста.
2. Разработать содержание уроков физической культуры, направленных на профилактику и коррекцию деформации сводов стопы у школьников 11-12 лет.
3. Выявить эффективность экспериментального подхода к профилактике и устранению деформации сводов стопы у девочек и мальчиков 11-12 лет.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; плантографический метод; педагогические наблюдения; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

В педагогическом эксперименте приняли участие 55 учащихся 5-6 классов «Экспериментального лицея» «научно-образовательного комплекса» г. Усть-Илимска. Было сформировано две группы: контрольная (15 мальчиков и 11 девочек) и экспериментальная (15 мальчиков и 14 девочек). В экспериментальной группе наряду с общепринятыми физическими упражнениями в структуре урока школьного типа (вариативный компонент) использовались целенаправленные физические упражнения в сочетании с самомассажем в заключительной части урока. Контрольная группа занималась по общепринятой комплексной программе физического воспитания учащихся 5-11 классов общеобразовательных школ.

В процессе исследований определялось состояние сводчатости стопы у мальчиков и девочек в возрасте от 11 до 14 лет методом плантографии. Результаты обследований представлены в таблице 1.

Следует отметить, что в процентном отношении случаи нарушения сводов стопы, как у мальчиков, так и у девочек достаточно высоки. Так, у мальчиков 11 лет суммарный процент отклонений от нормы (уплощенная и плоская стопа) составляет 55,6 %, в то время как у девочек – 60,8 %. В 12-летнем возрасте мы наблюдали повышение отклонений от нормы до 61,5 % у мальчиков и до 67,4% у девочек соответственно. Еще большими они оказались в 13-летнем возрасте (70,2 % – мальчики и 75,9 % – девочки), при некотором снижении к 14-летнему возрасту – 69,4 % (мальчики) и 70,8 % – девочки.

Таблица 1

Возрастная характеристика состояния свода стопы у детей 11-14 лет

Возраст	Пол	Кол-во обслед.	Типы сводов стопы					
			повыш. в норм.	%	уплощенный	%	плоский	%
11	М	54	24	44,4	25	46,3	5	9,3
	Д	46	18	39,2	22	47,8	6	13,0
12	М	52	20	38,5	26	50,0	6	11,5
	Д	49	16	32,6	26	53,1	7	14,3
13	М	57	17	29,8	28	49,1	12	21,1
	Д	54	13	24,1	31	57,4	10	18,5
14	М	49	15	30,6	24	49,0	10	20,4
	Д	48	14	29,2	26	54,1	8	16,7

Следует отметить, что в возрасте 11-12 лет мы наблюдаем резкое уменьшение количества детей, имеющих нормальный свод стопы, при некоторой стабилизации в 13-14-летнем возрасте (рис. 1).

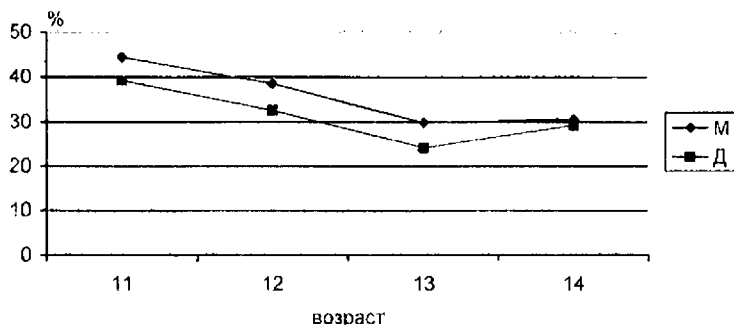


Рис. 1. Изменения нормального свода стопы у детей в возрасте 11-14 лет

Уплощенная стопа является промежуточным состоянием между нормальной стопой и состоянием выраженного плоскостопия, характеризуясь предрасположенностью стопы к более быстрому дальнейшему уплощению. У мальчиков она встречается: в 11 лет — у 46,3 %; в 12 лет — у 50,0 %; в 13 лет — 49,1 %, в 14 лет — 49,0 %, т.е. мы наблюдаем некоторое незначительное увеличение числа уплощенных стоп к 12 годам, со стабилизацией в 13 лет, и даже некоторым снижением в 14-летнем возрасте. У девочек выявлена следующая тенденция: 11 лет — 47,8 %; 12 лет — 53,1 %; 13 лет — 57,4 %; 14 лет — 54,1 % (рис. 2).

Можно заметить, что тенденция к заметному повышению количества девочек, имеющих уплощенную стопу к 12-летнему возрасту в дальнейшем отмечена некоторыми колебаниями в течение последующих двух лет.

Результаты исследований показывают, что тенденция к повышению количества случаев уплощения стопы наблюдается у детей обоего пола, и если у мальчиков изменения отмечены в незначительных пределах, то у девочек возрастные различия более значительные, хотя в целом как у мальчиков, так и у девочек процент отклонений от нормы в сторону уплощения стопы находится на высоком уровне.

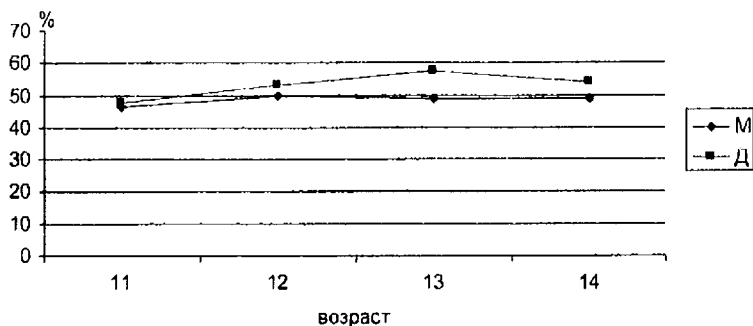


Рис. 2. Изменения свода стопы у детей 11-14 лет в сторону уплощения

Наши исследования показали, что количество плоских стоп, как у мальчиков, так и у девочек с возрастом повышается: у мальчиков 11 лет – 9,3 %; 12 лет – 11,5 %; 13 лет – 21,1 %; 14 лет – 20,4 %. У девочек – 13,0 %; 14,3 %; 18,5 %; 16,7 % соответственно (рис. 3).

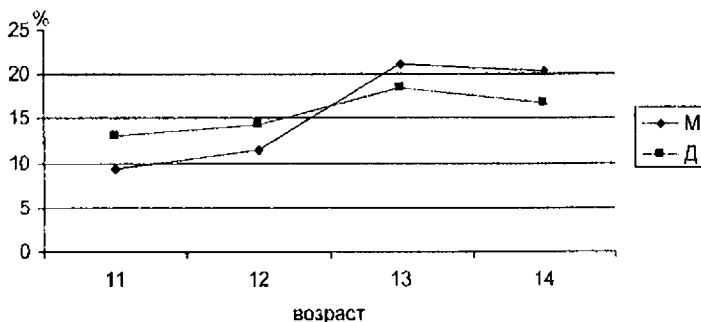


Рис. 3. Изменения свода стопы у детей 11-14 лет в сторону плоскостопия

При незначительном процентном повышении количества плоских стоп у девочек от 11 до 14 лет (4,5 %), у мальчиков в нашем случае было замечено скачкообразное увеличение количества плоских стоп от 11-12-летнего возраста к 13-14 годам.

Таким образом, проведенное исследование выявило:

- значительное количество детей, имеющих нарушения сводчатости стопы в 11-14 летнем возрасте;
- отрицательную динамику деформаций сводов стопы в возрастном аспекте, как у мальчиков, так и у девочек;
- необходимость проведения специальных профилактических мероприятий в возрасте 11-12 лет.

По результатам анализа научно-методической литературы было выявлено, что основными причинами статического плоскостопия у детей являются: ограничение

двигательной активности; слабость мышечно-связочного аппарата детей; чрезмерное утомление мышц в связи с длительным пребыванием на ногах; увеличение массы тела в период полового созревания (особенно у девочек 11-12 лет). Исходя из этого, нами была разработана содержание серии уроков для учащихся 5-х классов, имеющих уплощенный свод стопы на основе комплексной программы по физической культуре. Предусматривалось выполнение целенаправленных комплексов физических упражнений, направленных на профилактику и коррекцию отклонений сводов стопы.

Особенность проведения уроков в экспериментальной группе заключалась в том, что в базовом компоненте урока выполнялся учебный материал, согласно требований программы по физической культуре, а вариативный компонент урока составляли разработанные нами комплексы физических упражнений, воздействующих на мышечно-связочный аппарат стопы. Каждый комплекс применялся в течение 2 недель и состоял из 6-8 упражнений. Каждую четверть, половина комплекса обновлялась. Упражнения комплексов подбирались из числа описанных в специальной литературе [1, 266-270; 2, 409-414]. Каждое упражнение имело целевую направленность (на развитие скоростно-силовых качеств, силы, подвижности в голеностопном суставе и т.п.). В каждом комплексе мы старались использовать разнонаправленные упражнения, т.е. воздействие на мышечно-связочный аппарат ног носило комплексный характер.

Разработанные методические подходы к использованию целенаправленных комплексов физических упражнений в вариативном компоненте урока по физической культуре использовались равномерно в течение всего учебного года. Некоторые из них включались в подвижные игры и эстафеты. На наш взгляд, это позволяло добиться максимального воздействия физических упражнений на развитие морфофункционального состояния стопы.

Основная идея предложенного подхода к планированию учебного материала по физической культуре для учащихся 5-х классов заключалась в оптимальном сочетании содержания базового компонента (включающего знания, двигательные умения и навыки, обязательные для усвоения), и вариативного (использование целенаправленных физических упражнений, способствующих укреплению сводов стопы). Применяя разработанную схему распределения учебного материала в структуре урока школьного типа, мы полагали, что это позволит осуществлять профилактику и коррекцию деформаций сводов стопы у учащихся, не вводя в противоречие с усвоением основного программного материала.

Предложенное распределение учебного материала в течение года для учащихся 5-х классов экспериментальных групп предусматривало постепенное наращивание тренирующего воздействия на мышечно-связочный аппарат голени и стопы, доступность и индивидуализацию физических нагрузок, широкое использование целенаправленных физических упражнений в сочетании со средствами восстановления в виде упражнений на гибкость и подвижность в голеностопном суставе, использование элементов самомассажа. Приемы самомассажа выполнялись в определенной последовательности (поглаживание, растирание, разминание) в течение 3-5 минут в заключительной части урока, а также в вечернее время дома в сочетании с упражнениями на гибкость и подвижность в голеностопном суставе.

В результате проведенного педагогического эксперимента были получены данные, отражающие адаптационные возможности организма учащихся на предъявленную специфическую нагрузку.

В течение экспериментального периода было проведено 2 этапа тестирования: исходное (сентябрь), и итоговое (май) (таблица 2)

По исходным данным достоверных отличий ($p > 0,05$) между группами не было обнаружено.

Таблица 2.

Изменения показателей сводов стопы у детей 11-12 лет в ходе педагогического эксперимента

Группа	Период обследования	Типы сводов стопы					
		повыш. и норм.	%	уплотщ.	%	плоский	%
К _м n = 15	сентябрь	0	0	15	100	0	0
	май	0	0	10	66,7	5	33,3
Достоверность различий				p > 0,05		p < 0,05	
К _д n = 11	сентябрь	0	0	11	100	0	0
	май	0	0	7	63,6	4	36,4
Достоверность различий				p > 0,05		p < 0,05	
Э _м n = 15	сентябрь	0	0	15	100	0	0
	май	9	60	6	40	0	0
Достоверность различий		p < 0,05		p < 0,05			
Э _д n = 14	сентябрь	0	0	14	100	0	0
	май	10	71,4	4	28,6	0	0
Достоверность различий		p < 0,05		p < 0,05			

Примечание: К_м – контрольная группа мальчики, К_д – контрольная группа девочки, Э_м – экспериментальная группа мальчики, Э_д – экспериментальная группа девочки, n – число испытуемых.

Итоговое плантографическое исследование показало, что у мальчиков контрольной группы из 15 человек, участвующих в эксперименте, по его окончании у 5 было зафиксировано плоскостопие,

что составило 33,3 % от общего количества при стабилизации уплощенного свода стопы у остальных участников эксперимента контрольной группы (66,7 %). Различие в динамике показателей участников экспериментальной группы позволило зафиксировать у 9 из 15 школьников нормальный свод стопы, что составило 60 %, при стабилизации уплощенной стопы у оставшихся участников экспериментальной группы (40 %), для которых, по-видимому, необходимо более длительное воздействие целенаправленными физическими упражнениями на мышцы и связки, обеспечивающие сводчатость стопы у мальчиков данного возраста. Плоскостопие ни у кого из школьников экспериментальной группы зафиксировано не было (рис. 4).

Заключительное исследование методом плантографии также показало, что из 11 девочек контрольной группы, имеющих в начале педагогического эксперимента уплощенную стопу, по окончании его у 4 девочек была обнаружена плоская стопа, что составило 36,4 %, при стабилизации уплощенной стопы у остальных участников эксперимента (63,6 %).

Положительная динамика исследуемых параметров в ходе основного педагогического эксперимента девочек экспериментальной группы способствовала ликвидации уплощения стоп у 10 школьников, что составило 71,4 %, при стабилизации уплощения стоп у 4 девочек (28,6 %) (рис. 5).

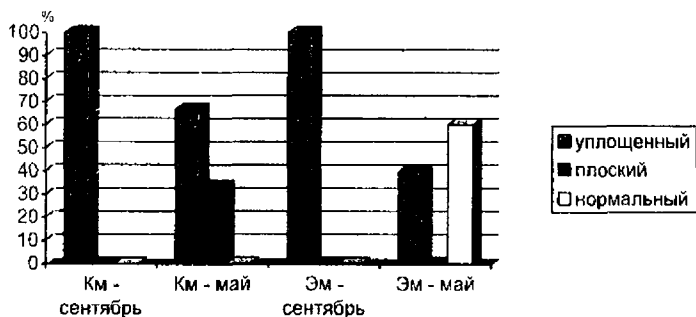


Рис. 4. Изменения показателей сводов стопы у мальчиков 11-12 лет контрольной и экспериментальной групп за период исследования

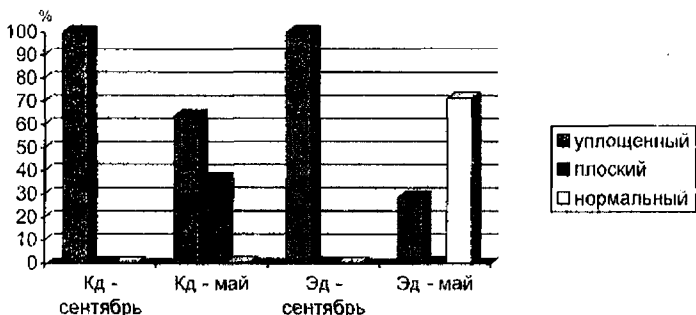


Рис. 5. Изменения показателей сводов стопы у девочек 11-12 лет контрольной и экспериментальной групп за период исследования

Анализ полученных результатов позволяет констатировать, что использование разнообразных комплексов физических упражнений и самомассажа в структуре урока школьного типа позволяет обеспечить не только профилактические но и коррекционные действия, направленные на повышение свода стопы.

Выводы.

1. Установлено, что у детей среднего школьного возраста отмечается большое количество нарушений сводов стопы, где суммарный процент отклонений от нормы (уплощенная и плоская стопа) в возрасте от 11 до 14 лет составляет у мальчиков от 55,6 % до 70,2 %, у девочек – от 60,8 % до 75,9 %.

Выявлена отрицательная возрастная динамика количества детей с плоским сводом стопы: у мальчиков 11 лет – 9,3 %; 12 лет – 11,5 %; 13 лет – 21,1 %; 14 лет – 20,4 %; у девочек – 13,0 %, 14,3 %, 18,5 %, 16,7 % соответственно.

Отмечено большое количество случаев уплощенной стопы: у мальчиков 11 лет – 46,3 %; 12 лет – 50,0 %; 13 лет – 49,1 %; 14 лет – 49,0 %; – у девочек 11 лет – 47,8 %; 12 лет – 53,1 %; 13 лет – 57,4 %; 14 лет – 54,1 %.

2. Определена рациональная последовательность использования средств физического воспитания в структуре урока школьного типа, направленных на

профилактику и коррекцию плоскостопия, которая предполагает использование целенаправленных физических упражнений в вариативном компоненте урока в течение 10-12 минут в сочетании с приемами самомассажа мышц голени и стопы в течение 3-5 минут в заключительной части урока. При этом сохраняется содержание базового компонента урока, направленное на обучение необходимым в данном возрасте двигательным умениям и навыкам, развитие физических качеств и овладение специальными знаниями.

3. Доказано, что использование целенаправленных комплексов физических упражнений в вариативном компоненте урока по физической культуре в течение 10-12 минут в сочетании с самомассажем мышц нижних конечностей способствует повышению свода стопы до нормального 60 % мальчиков и 71,4 % девочек

Литература

1. Кинезотерапия. Культура двигательной активности: учеб. пособие /М.Д. Рина, И.В. Кулькова – М.: КНОРУС – 2011. – С. 266-270.

2. Лечебная физическая культура: Справочник/Елифанов В.А., Мошков В.П., Антуфьева Р.И. и др.; Под ред. В.А. Елифанова. – М.: Медицина. – 1988. – С. 409-414.

3. Нарский Г.И. Коррекция деформаций сводов стопы у школьников в структуре урока по физической культуре // Изв. ГомГУ имени Ф. Скорины. – Гомель, 2002. – № 3 (12). – С. 149-157.

4. Нарский Г.И., Перседа С.В. Стопа и здоровье школьников при физических нагрузках // Матер. IX науч.-практ. конф. по проблемам физического воспитания учащихся «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире» – Коломна, 1999 – С. 72.

5. Прокопенко В.И. Морфо-функциональные изменения стопы детей 9-12 лет при занятиях физическими упражнениями: Автореф. дисс. ...канд. пед. наук. – Свердловск, 1974. – С. 4-5.

6. Рыбакова В.В. Исследование сводчатости стопы у детей школьного возраста и юных гимнасток // Всесоюз. конф. молодых ученых ин-тов физ. культуры. Тез. докл. –М., ГЦОЛИФК, Вып. 2, 1974. – С. 115-116.

7. Семенова Л.К., Шумейко Н.С. Морфофункциональные особенности стопы детей и подростков от 6 до 14 лет // Закон морфогенеза опорных структур позвоночника и конечностей – Ярославль, 1980. – С. 60.

СОДЕРЖАНИЕ

<i>И.В. Вологодина</i>	
Вступительное слово.....	6
<i>Абрамова М.С.</i>	
Изучение методов педагогической диагностики в свете федерального государственного образовательного стандарта второго поколения.....	7
<i>Абрамова М.С.</i>	
Причины и динамика развития внутриличностных конфликтов.....	8
<i>Алексейкова С.В.</i>	
К вопросу использования комментированного рисования для развития монологической речи у дошкольников с ОНР.....	11
<i>Анашкина Н.В.</i>	
Психолого-педагогические аспекты формирования представлений о мужских качествах у мальчиков старшего дошкольного возраста.....	14
<i>Антиповов И.Е., Антипова О.В.</i>	
Противоречия организации физического воспитания детей младшего школьного возраста в современных условиях.....	18
<i>Аристова В.Н.</i>	
Обучение коммуникативному поведению на занятиях по французскому языку на неязыковых факультетах вузов.....	22
<i>Артеева А.В.</i>	
Механизмы власти в формировании общественного мнения.....	27
<i>Атотшиева Л. Н., Сергеева О. С.</i>	
Компьютерная грамотность младших школьников с нарушением интеллекта.....	31
<i>Безлепкин Д.А.</i>	
Проблема создания рабочих мест – пути решения. Опыт Москвы.....	36
<i>Бубновский С.М., Пермяков И.А., Монахова О.А., Бобков Г.А.</i>	
Инновационные подходы в коррекции репродуктивной функции и здоровья женщин.....	39
<i>Бубновский С.М., Бобков Г.А., Бубновская Л.С., Бобков И.Г.</i>	
Итоги борьбы с ретардацией физического и интеллектуального развития современных школьников.....	45
<i>Буданова Е.И., Еркин Н.В.</i>	
Социально-психологическая характеристика качества жизни студентов.....	51
<i>Бушуева Ю.А.</i>	
Особенности нарушения письма у леворуких учащихся младших классов общеобразовательной школы.....	54
<i>Володин А. А.</i>	
Актуальность развития системы независимой оценки качества образовательных программ, реализуемых с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.....	57
<i>Володин А. А., Сухомлинова А. А.</i>	
Понятие о технологии подкастинга.....	60

<i>Воробьева Е.В.</i>	
Качество образования в России: проблемы и пути решения.....	64
<i>Врублевский Е.П., Петрукович Н.П.</i>	
Нормирование двигательной активности дошкольников.....	68
<i>Кирьянина Ю.Н.</i>	
Особенности нарушения чтения у леворуких учащихся младших классов общеобразовательной школы.....	73
<i>Королевич А.Н.</i>	
Духовная и телесная гармония как основа здоровьесберегающей деятельности.....	76
<i>Корицнова В.А.</i>	
Выпускная квалификационная работа будущего менеджера как исследование.....	79
<i>Корицнов В.А.</i>	
Методологическое значение принципа Миллера и графического решения количественных задач.....	87
<i>Кутепова Е. П.</i>	
Коррекционно-развивающие возможности физкультурно-оздоровительной работы в дошкольной образовательной организации.....	94
<i>Латина Е.Н.</i>	
О необходимости изучения представлений о будущем у подростка с тяжелыми нарушениями речи.....	98
<i>Леднев В.В.</i>	
Культурологические (общесоциологические) аспекты развития социокультурного пространства.....	100
<i>Леднев В.В.</i>	
Проблемы и перспективы молодежной культурной политики (из опыта анализа проблемы).....	103
<i>Лимаренко А.А., Колесникова Н.Н., Лимаренко О.В.</i>	
Профилактика деформаций сводов стопы у школьников 11-12 лет средствами физической культуры.....	107
<i>Лукавичикова Н.В., Чушинский Р.М.</i>	
Структура технологии формирования оценочной компетентности младших подростков.....	114
<i>Матвеева И.Г.</i>	
Проблемы занятости социально-незащищенных слоев населения.....	118
<i>Медведева С.А.</i>	
Пужпы ли бакалавру менеджмента знания ценностей межкультурного общения? (по материалам анкетирования).....	122
<i>Моторина Е.Н.</i>	
Воспитательное пространство как социально-педагогический феномен.....	126
<i>Олиферко К.В., Петрученко Д.Ю., Яковлев А.Н.</i>	
Влияние занятий спортивными играми на стрессоустойчивость личности.....	132
<i>Петови Г.Р.</i>	
Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов....	136

<i>Подкина Ю.В.</i>	
Функции жаргонной лексики в текстах периодической печати.....	143
<i>Полянская М. В., Титова О.С.</i>	
Сценарий продуктивно-деловой игры «Дошкольная группа комбинированной направленности. Что это такое?».....	146
<i>Фахрутдинова Л.Г.</i>	
Социальная политика в сфере занятости населения. Квотирование рабочих мест.....	153
<i>Филаретова Г.И.</i>	
Использование нетрадиционных техник рисования в коррекции речевых нарушений у дошкольников ОНР.....	157
<i>Харитонова Н.Н.</i>	
Нетипичные формы международного сотрудничества государств.....	160
<i>Щербакова Е.В.</i>	
Концепция комплексного коррекционно-развивающего воздействия для групп детей разноуровневого развития.....	164
<i>Яковлев А.Н., Масловский Е.А., Милун В.С.</i>	
Новая парадигма образования в современных условиях широкомасштабной интеграции.....	168
Сведения об авторах.....	177